

料理名：みそおでん

【写真】



【材料（4人分）】

・豚肉	50g	★酒	小さじ1/2
・うずら卵	12個	★しょうゆ	小さじ1
・里いも	中3個	★みりん	小さじ1
・いか	50g	★砂糖	小さじ4
・大根	1/4本	・豆みそ	大さじ2
・にんじん	1/3本	・水	大さじ3強
・こんにゃく	1/3枚		
・はんぺん	2/3枚		

【作り方】

- ① 豚肉、里いも、いかは食べやすい大きさに切る。大根、にんじんは厚めのいちよう切りにする。こんにゃく、はんぺんは短冊切りにする。
- ② 大根、里いもは下ゆでし、はんぺんは油抜きしておく。こんにゃく、いかは湯がいておく。
- ③ 豚肉を炒め、こんにゃく、にんじんを加えて、さらに炒める。
- ④ ★の調味料を加え、大根、里いもを加える。
- ⑤ みそを水で溶いて加える。
- ⑥ はんぺん、うずら卵、いかを加え、味を整える。

【ポイント】

愛知県の郷土料理「みそおでん」には尾張地方で親しまれている「豆みそ」を使います。豆みそは主原料が大豆で、長く熟成するのでコクのある味になります。濃い赤褐色をしていて「赤みそ」とも呼ばれています。岡崎市の特産品の「八丁みそ」が有名です。

みそおでんは家庭によって使う具材や作り方が異なります。食べ方も様々で、水分を多めにしてみそ汁のようにしたり、出汁で煮た具に別で作ったみそダレをかけたり、付けたりすることもあります。

給食ではみそを入れて煮込んで作ります。
こうすることで、全体にみそと具材のうまみがしみて、味わい深くなります。

